

لماذا تتزوجين .. ؟

لا ينبغي ان ننسى بالازواج حلا لشكلنا الخاصة ، اننا فعلنا ذلك لتورطنا في كثير من الاخطاء .. الاخطاء التي قد لا نستطيع لها اصلاحا ، فنذهب بسعادتنا ، وننتهي على استقرارنا .. والسؤال هو لماذا تتزوجين ؟

كل الناس ..
وهنا تعود الى تلك السؤال القوي
مرة أخرى : لماذا نلقت شغفك
بكلية « نعم » ؟ ولماذا نلقت بها
لسانك ؟
كل حديث « ثريا » عما ينتظرنا في
القرى الكثر من أنك وريثي ، وخدم
وحشم ، كانت أختها دائما تقول لها :
« انت حين تخرجي القصر أكثر مما تجدين
خاطبك .. وكان لهذه العبارة أثرها
في نفسي ..
في نفس « ثريا » .. بدأت تراجع
نفسها .. وفكرت : وأطلقت للتفكير
وأفكرت : واستقر رأيها على ألا تتزوجين
ذلك الرجل .. وقد زاد من سرورها
أنها حينئذ كانت قد تقدمت .. وأن
القرار لم يكن له .. وأنها كانت
تؤاخذها وأخواتها البنات ، وقد
لقت « ثريا » ذلك في شهر ، وبنتي
« ثريا » لم تكن في عيني عارفين
بأنها تقوم بمناقشة على الجواب ،
والهم والحب ..

● وحل بديك بالزواج رفيعك
في الآن ، وحركك على الامتحان ؟
كان هذا دافع « ثريا » الى الزواج
من « أحمد » .. كان يشغل وظيفته
لا يلبى بها .. وكانت هناك دلائل
تدفعها الى شغفه الرافعي ..
وكانت تستأن على زواج « ثريا »
« أحمد » .. ولكن لانس ..
الشيء الذي يجعلها « أحمد »
علافا لا عمل له .. وقبل ان يجسد
علافا آخر .. كان قد اتفق على ماله
من رصيده ادخره في البنك ، ولكن
لحسن الحظ ، استطاع الحب الذي
جمع الزوجين الصغيرين أن يخرج
بهما من الحجة متصيرين ..
وبعد ذلك الحين « ثريا » لم تترك
أن الذين شربوا كبر من الحصول
على المال ..
فإذا كان المثل والاستقرار رغبتي
الشريفة الكثير بالنسبة اليك ، فليكن
ان تفكر في الأمر .. إذا كنت فتاة
مطلقة لا تعرفي على تربية نفسك
المادي .. وإذا لم تكوني كذلك ، فليكن
ان تعدي نفسك لا تسي ان تأتي به
الأيام ما لم تكوني توفيقه .. وليس
المهم في هذه الحالة هو الاستعداد
المادي ، وإنما هو الاستعداد النفسي ،
أنك إذا فعلت ذلك فلن تخفري زوجك
لأنه كثير الكسب فقط ، وإنما لأنه
يملك من الصفات الأخرى ما يجيبه
اليك ويفرغ به ..
● ولعلك الآن تهمي بكل ما يبيد
بينها .. وهذه مجموعة من
النصائح تبينك كثيرا في هذا
المجال ..

١ - الموز :
إذا كان لديك كمية من الموز ،
وكانت الأصابع خضراء غير ملونة
اللونين ، فيمكنك تناولها في أوراق
الزيتون دون غسلها من حبل الكافور .
وتذكر ان يكون دائما نوما خفيفا
الصباح بالزيتون وتظهر عليها
بعض صفراء متناثرة .. في هذا الوقت
يكون الموز صالحا للاستهلاك .

٢ - الارز :
عند شراء الارز ، لاحظي ان
يكون خاليا من الدبيبسة والكر
والشعر والصمغ واللحبات الحمراء
وعند وضعك يدك في الارز لا تكون
فيه نسبة مرتفعة من البودرة البيضاء
لأنها تخفي عيوب الارز .

عند شراء الارز ، لاحظي ان
يكون خاليا من الدبيبسة والكر
والشعر والصمغ واللحبات الحمراء
وعند وضعك يدك في الارز لا تكون
فيه نسبة مرتفعة من البودرة البيضاء
لأنها تخفي عيوب الارز .

٣ - البيض :
عند شراء البيض اختاري البيض
التيقظ الخالي من الكدمات والتشقق
سلالة البيض بوجهها فإذا لم يسبح
سوت تحرك محتوياتها كانت صالحة
تأكل .. كذلك يمكنك وضع البيض
أمام شعاع من الضوء ينفذ من القاذورة
ملا .. وتكون سائلة إذا لم تظهر
بداخلها بقعة معتمة التي تكون
مؤارة عن « بدء تكوين الجنين » ..
وعند حفظ البيض يستحسن ان يوضع
في التلاجة او في مكان يمتد الهواء
ويكافئ الكثف من نفاذ البيوض
بطريقة بسيطة ، وهي وضع البيض في
حلول مائي خفيف ، فإذا طفت
البقعة فهي ناضجة ، وإذا غطت
فهي جيدة .

٤ - الطماطم :
إذا أردت حفظها لمدة طويلة
فغظري الارز السليمة الممتلئة للفرجة
والخالية من الشقوق والمحبوطين
ورمي بجوار بعضها البيض الذي
خضع من ورق الجرائد .. ويتركه
ان تغلفي منها لاصفاتك الجيدة
التي يتم تورطها أولا بأول .

١ - الموز :
إذا كان لديك كمية من الموز ،
وكانت الأصابع خضراء غير ملونة
اللونين ، فيمكنك تناولها في أوراق
الزيتون دون غسلها من حبل الكافور .
وتذكر ان يكون دائما نوما خفيفا
الصباح بالزيتون وتظهر عليها
بعض صفراء متناثرة .. في هذا الوقت
يكون الموز صالحا للاستهلاك .

٢ - الارز :
عند شراء الارز ، لاحظي ان
يكون خاليا من الدبيبسة والكر
والشعر والصمغ واللحبات الحمراء
وعند وضعك يدك في الارز لا تكون
فيه نسبة مرتفعة من البودرة البيضاء
لأنها تخفي عيوب الارز .

عند شراء الارز ، لاحظي ان
يكون خاليا من الدبيبسة والكر
والشعر والصمغ واللحبات الحمراء
وعند وضعك يدك في الارز لا تكون
فيه نسبة مرتفعة من البودرة البيضاء
لأنها تخفي عيوب الارز .

صفحة المرأة

= اعداد ام عماد =

عزيرتي القارية الافندية الحقيقيون !!!

بعد اعلان نتائج امتحانات الشهادة الثانوية ، شاهدت
عجبا .. وشاهدت اختلافا ..

بعض العائلات اقامت عرسا ، بمناسبة نجاح
الاولاد .. فظلت لياليتين تملأ بالحارة بالغناء ، ونقر الدفوف
وضرب الطبلية .. والرقص هو الوطن .. وكان ذلك
جائلا لا ضرورة لها .. فإذ كان التصريح في التوجيهية ،
يجتاز الى مثل هذا ، فماذا نفع إذا كان النجاح في أمر
الجد .. مثل الشهادة الجامعية ؟

وبعض العائلات اقامت اعراسا ، لسقوط ابنائها ..
فظمت الخدود ، واقعى على الاولاد .. وكان البكاء والتوايح
والويل .. وكان هذا هو الآخر جائلا لا ضرورة لها ،
فالتاسي الاقوياء هم الذين يصرون ويضطرون عواطفهم
ويضطرون على اعصابهم ، عند القتل ، ويصرون على
تحويله الى عمل يهدد للناجح .

وبعض العائلات راحت تحاسب اولادها عساليا عسيرا
لانهم لم يحصلوا على معدلات عالية ، وهذه العائلات تصر
على ان يلتحق ابنائها بالجامعات للحصول على
شهادات في الطب والهندسة والتاريخ والجغرافيا واللغة
العربية .. وهذا ايضا تفكير خاطيء ومدمر ..

ام عماد

افكار جديدة .. لمطبخك

١ - السمسم :
يمكن تمييز السمسم البقري من
السمسم الجاويسي بان الاول يكون لونه
مصفرا .. اما السمسم الجاويسي فيكون
ناصع البياض ، ويصل يوما الى
الخضرة .

وإذا أردت تحويل الزيت الى سم ،
نصف الكمية الى الزيت الاول او الى سم
يكن ملحا اصلا .. ويلاحظ عدم مله
أثناء « التصفية » الى آخره ، بل يلقى
ان يكون الى ثلثه فقط .. ثم يرفع
الزبد على نار هادئة ويستمر في
التقليب حتى يمكن تاتي حبوب اللوزان
أثناء الغليان .. يلاحظ كون مقلع
كثيره على السطح أثناء عملية
الغليان .

يمكن معرفة انتهاء العملية :



١ - تحول القواقع الكبيرة الى
نقلع اصغر منها تظهر فجة .
٢ - تحول لون السم من البني
الى اللون الاصفر ، ثم الى
٣ - بعد تحول « الزبد » الى اللون
البني ..

وتقرب الانتهاء ، توقف عنليب
التقليب ، وهذا النار او يظا الوقت
تأما .

يلاحظ عدم إزالة الزبد الذي يكون
نوع سمح السمسم أثناء عملية التصفين
لان به مواد تساعد على منع ترشح
السمن علما بان الزبد يترسب مع
الزبد عند ترك السم للتسويق قبل
التعبئة .

ملاكمة بالبنكوت

لعلنا اغنى لخدمة عرفنا العلم حتى
الآن .. فلنأخذ ربع مليون من الجنبيات
الاستوائية .. ولكنها يمكن ان تباع
بكثر من ذلك كثيرا .. اذا بدأ التفتيش
عليها بين اغني سيجين في العالم ..
كلجين اواناسيس ، والملاكمة الزبادي
تأمر .. كل منها قسم زوجها على
ان تكون هذه الزبدة مديته لزوجته
في التلاجة او في مكان يمتد الهواء
ويكافئ الكثف من نفاذ البيوض
بطريقة بسيطة ، وهي وضع البيض في
حلول مائي خفيف ، فإذا طفت
البقعة فهي ناضجة ، وإذا غطت
فهي جيدة .

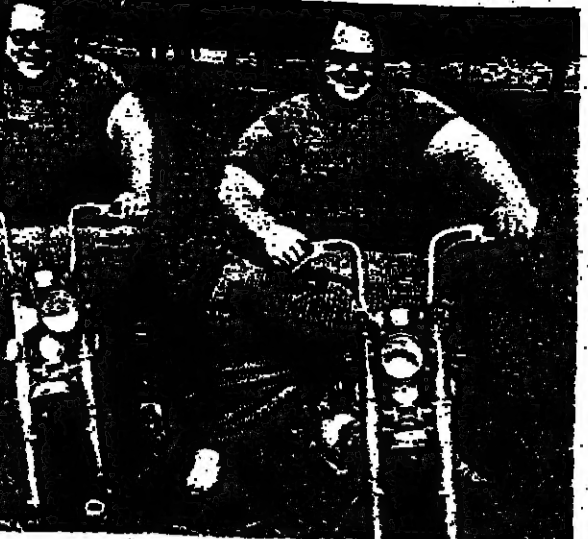
١ - تحول القواقع الكبيرة الى
نقلع اصغر منها تظهر فجة .
٢ - تحول لون السم من البني
الى اللون الاصفر ، ثم الى
٣ - بعد تحول « الزبد » الى اللون
البني ..

وتقرب الانتهاء ، توقف عنليب
التقليب ، وهذا النار او يظا الوقت
تأما .

يلاحظ عدم إزالة الزبد الذي يكون
نوع سمح السمسم أثناء عملية التصفين
لان به مواد تساعد على منع ترشح
السمن علما بان الزبد يترسب مع
الزبد عند ترك السم للتسويق قبل
التعبئة .

انت والحماية الطريقة الوحيدة لتخفيف

بقلم : الدكتور وليد



اولا اتيب السارة : جيبس
الصبيات ووجبات الطعام مثالا
لأنا اتيب السارة : ما من واحدة
منها تعمل لمدة طويلة .. وتلج
الدراسات التي اجريت على تفتير
الصبيات في الذي الطويل على ان
باللثة من الانخفاض الذين خففوا
وزهم يموتون بعد ستة الى سبعة ما
خسروه من كياو رغبات .. فإذا ؟
لماذا الجس جوس مثلا التي طفت
جدها طوال سنة الشهر لخفيف وزنها
والوصول الى قياسات خفيفة جيدة
بأنها عادت الى وزنها القديم بمدة
حوالي سنة من اتباع رجم خاص ؟
الخطا لا يقع على الشخص الذي
عين الحياة .. فإذا خسرت الأمر
جونس ٢٠ رطلا في غضون ستة اشهر
بابا حية خفيفة فلها على الرجح
ستسخر ايضا ٢٠ رطلا آخر خلال
السة اشهر التالية اذا هي استمرت
في اتباع نفس الرجيم ولكنها يطيع
سوف ان تفعل ذلك .. وإذا نجحت
نفسا فقد بلغت هدفها بعد الشهرين
السة الاولى ، ولكن فهي سيادة ..
وهذا الوقت المزدحم من اشهر
اجاب رجبها .. وعلى الرغم من انها
سوف ان تضاعف من كمية وجبتها
طعاما وان تكثر الحز بكثرة ولكنها
ستكتفي بخفة او بخفة خفيفة من
وقت الى آخر كما ستستمتع نفسها
تأخذ كل كس مرفاتي او ربما كلين
في المساء .. ولكنها ان تلبس السخول
السوداني ..
وتعود المزدحم جونس الى فكرتها
لتأخذ الطعام بشكل معتدل وهكذا
شيئا شيئا وربما بعد رطل يبدأ
وزنها بالانخفاض .. فإذا لم تدركه
المزدحم جونس هو انه عندما تاكل كمية
كافية من الاغذية لتضاعف شيئا فشيئا
تكون قد تناولت كمية زائدة .. والتجربة
الذهبية هي : اذا لربت ان تلبس
رشيئا يجب عليك ان تلبس جالسا ..
فطوال ١٢ سنة من ممارسة مهنتي
شاهدت مائة مرضى يشربون اربلا
من وزهم لم يعودون ويكسبون من
جيد .. وشاهدت مرعات عديدة من
الحبيبات تكبر وتضعف كمرعة الخفيف
وزنه وسرعة .. وفي الحقيقة (السمنة)
والجسد الحشوي « الحبيبة »
فأولئك الله الفسدة .. لقد حان
الوقت لكي نواجه ما هو الحقيقة
الجوهرية القوية للحياة او ما يعرف
بالرجيم ..

كيف يربى الأخود

قال أحد الأطباء : ان التربية
الجيدة التي لا تخفى نفسها فقد ..
بالقوة من جعلها .. بينما القوة التي
تكون علة من الجلال وتحول ان يكون
دليا اليقة بمتعة تكسب نفسي
الحال .. بالة ..
.. قال : وال .. بالة الاخرى ..
.. قال : انها تصبها بجليليتها
الشخصية ومنافيتها المالية من لمن
المعلمة والكار والفتنة ..
.. وهذا الحديث يدل بنا الى نتيجة
واضحة هي ان الشباب لا يبالون
بالبيضة والمهارة والى لا تصروف
كيف تمكن مع الناس بلغة وقوى ..

ان الرجل يحب
.. لكن لا تسي اياها
يبان ان باع خلال ١١
فانقلع له هذه الترسمة
تستعرض اياه شطار
.. انه لا يحب
.. الخسرة من الحب وال
رسمتها في كثير من ايام
الغراية والظلم .. ويد
التي تشبه بالوميس
ينتهي بها الامر الى ان
تستطيع ان تكم احكامها
مشكل الحياة ..
.. انه يحب على ا
الافراء وحلوله العسر
بعض عليها اهتمامها با
تركة الفكر الملية والار
التي تشل الرأي العام
لا تلب الى السياسة ..

ماذا تعرفين عن ..

الشرقة

يذهب بعض الناس الى ان القوة خشنة تريل التعب
.. ويذهب بعضهم الآخر الى انها قسرك للكد والقوى
الارز .. فما هي الحقيقة ؟ ما هي مزايا القوة
واضرارها ؟ .. اننا نتسلك خلاصة تقرير ععدد من
الاطباء والاختصاصيين في التفتيش .. تقول هذه التقارير :

١ - القوة شراب جيبس ونشط
مثل الشاي والكافور وغيرها .. وهي
تأكل شربا من أي شرب متساوي
« كيميائي » بعد القوة المستور
بالتعب ونهية الحيوية .. بل ليس
ذلك ما يدنو لتقوى من تأكلها ما
دائم تستخدم في حدود العقل ..
لا تفر الكد كما هو شائع ..
كما ان مادة « التفتيش » التي تعمل
على تقوية المعدة لا تلبس دورا كبيرا
في المساعدة على الهضم فلذا كان
معدتك استخدام القوة كشراب
يساعد على الهضم .. فتناولها بدون
سكر .. فليكن يحل عملية الهضم
في نفس الوقت يجب ان يستغنى عنها
قوة المعداة الصالحة من المصبيين
« القوة تفر في الكبد » لأنها
تؤثر في الامعاء .. وبالتالي تنسحب
دورة الدم في الكبد وتزيد غلظته ..
ولكن ذلك يحدث لنزوي الامعاء
الصالحة لكل من يفرهم ومع ذلك
فالقوة مفعلة للقلب .. انها تساعد
على تدد اوعيته ، ولذا السبب
في كثير من الاوعية التي توصف
للمصابين بضغط لويعة القلب تحتوي
على مادة « التفتيش » ..
.. وهي تفر بعض انواع الغذاء
الذي يرجح ان يتأكل بعض الاوعية
المرجوة في الراس .. انها توسع

الانسان الجديد

٢١ مارس - ٢٠ أبريل
منجاة سارة في الطريق اليك ،
انديكي كل خطواتك قبل تنفيذ مشروعك
الجديدة .. قريب عاونك في مهمة
خاصة .. تتالين تغيير الرؤساء في
الملك ..

٢١ أبريل - ٢٠ مايو
زبد في العمل يطلب مشورتك في
مشكلة حلة كانت تشغلها فلا تبخل
عليك بالنصيحة الصالحة .. حل موفى
لشكة معلقة .. رسالة من عزيز غائب

٢١ مايو - ٢٠ يونيو
التجارب السابقة تجنب الوقوع في
اخطاء جديدة .. ارفضي الاقتراحات
التي تقدم لك لحل مشكلة معينة لأنها
ليست في صالحك .. مهمة عاجلة تتطلب
مترك ..

٢١ يونيو - ٢٠ يوليو
نومة سالحة لتفتيش كسب مادي
كبير فانتبهوا .. نربلي قبل اختيار
الصادقات الجديدة فقد يكون معناها
غير اصيل .. استقرار في العمل ...

٢١ يوليو - ٢٠ أغسطس
وجهة نظر شخصية عظيمة تفيد
كثيرا في حل مشكلة خاصة .. كنسبي
حازمة في جميع تصرفاتك ، فهذا هو
طريق النجاح .. رحلة سيادة ..

٢١ أغسطس - ٢٠ سبتمبر
مسألة مالية تعرض عليك وتتمدد ..
لها اشد الحساس .. قريب يحاول
احد الصديقات الطبية بينك وبين
أحدى الصديقات غافريه ...

٢١ سبتمبر - ٢٠ أكتوبر
استقرار مادي يزيل عن نفسك
القلق والقلق .. املكك يتسبب في
فقدان شيء هام .. تعيشين اسعد
لحظات حياتك بعد لقاء شخص عزيز

٢١ أكتوبر - ٢٠ نوفمبر
خلاف بينك وبين بعضى الاقارب
يجتاز الى حكمة ولباقة حتى ينتهي
على خير .. اعندي على نفسك في
كل صغيرة وكبيرة تؤمنين بها ...

٢١ نوفمبر - ٢٠ ديسمبر
رسالة مليئة صلك الى اواليدك
الاصوب .. وتغير من رأيك تجاه
مسألة معينة .. لا تخفص بطواير
أنتي وابني من حقيقة اغراضهم
واعاصمهم ..

٢١ ديسمبر - ٢٠ يناير
أزمة تملأ ذهنك على غير بفضل
تدخل صديقة بخلسة .. فكري كثيرا
قبل ان تقضي على تحقيق موضوع
هام .. صداقة جيدة تفيد نفسي
المستقبل ..

٢١ يناير - ٢٠ فبراير
الاشكال المالية تحتاج الى حكمة
ولباقة حتى يمكن حلها بسهولة ..
بغير الوضع في مسألة معينة لاصلحك
.. كسب مادي وادبي موفى ...

٢١ فبراير - ٢٠ مارس
الظروف مواتية لتحقيق كل امالك
هذا الاصوب .. احدث الاقتراحات
الاقناع بينك وبين صديق عزيز فتكون
بنة على حذر .. فبلاعة عاطفية تسدك

